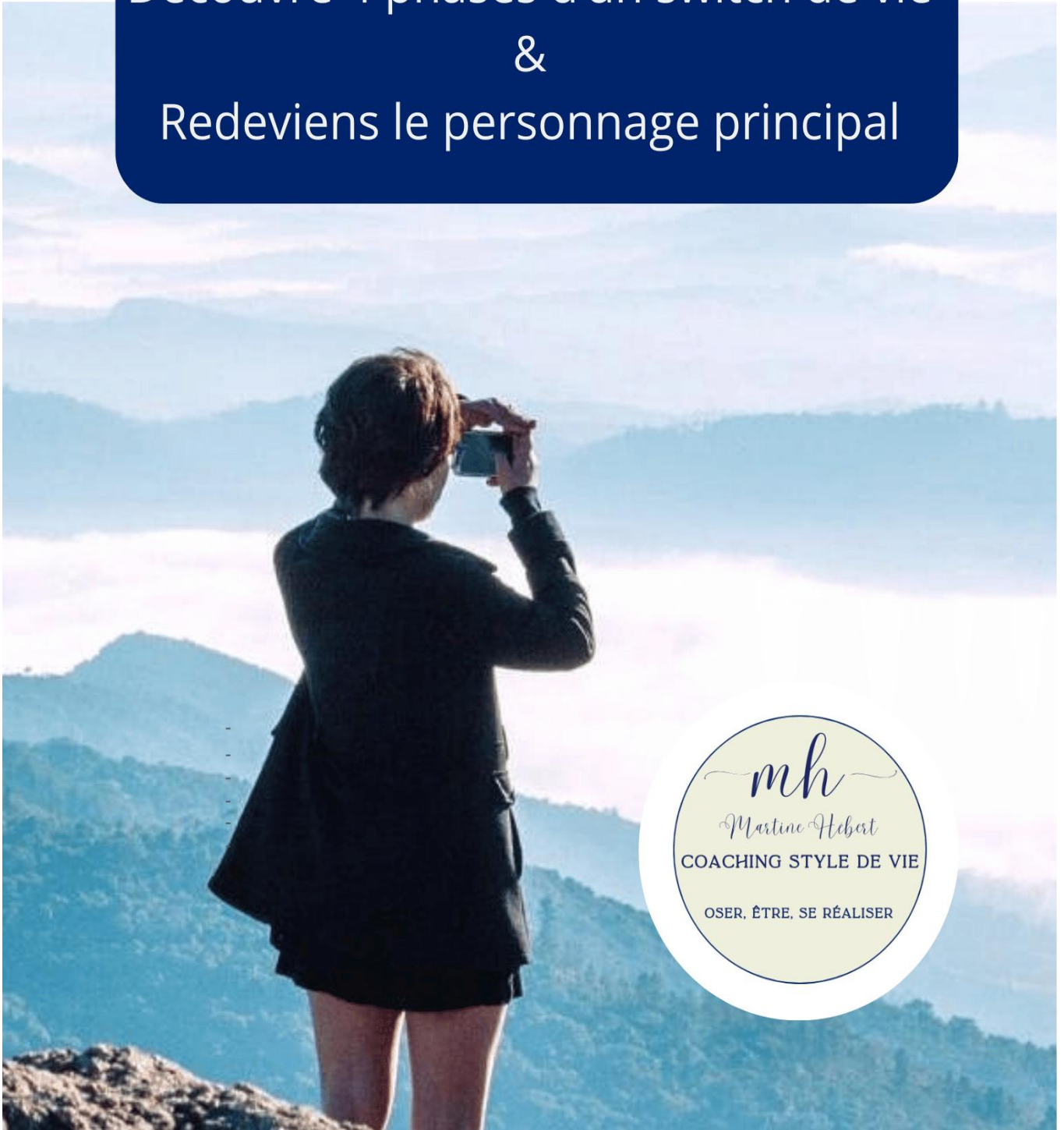


# ***Est-ce vraiment ça ma vie?***

Découvre 4 phases d'un switch de vie  
&  
Redeviens le personnage principal



# Découvrir 4 phases d'un switch de vie



## En quoi consiste un switch de vie ?

Tout switch de vie ou toute transition est activé par un élément déclencheur qui vient bousculer la perception du monde que nous avons adoptée, créant un chaos dans les structures et les croyances qui guident notre quotidien. Chacun vit ce moment choc de différente façon, mais tous vivront une certaine désillusion, déception et désengagement.

Cette période de suspension et de recul, plus ou moins longue, invite à trouver une nouvelle direction et un nouveau momentum de vie. Pour se faire, se retrouver et être présent à soi, à ses valeurs et à ses besoins est essentiel parce que c'est grâce à cette écoute interne qu'il est possible de :

- Créer de nouveaux repères sécurisants;
- Trouver la passion et la motivation pour de nouveaux projets;
- Rebâtir son énergie pour l'investir consciemment;
- Réapprendre à se laisser inspirer par son intuition et son environnement;
- Se repositionner pour ajuster ses rôles et ses responsabilités;
- Exprimer une nouvelle philosophie de vie dans notre être, faire et avoir.

Ce processus de reconstruction se traduit dans la création d'un nouvel équilibre, d'un nouvel écosystème de vie qui vient nourrir notre flamme intérieure qui nous guide à mettre en valeur une version de soi plus épanouie et inspirante.



# QU'EST-CE QUI TE DÉSTABILISE AUTANT ?

## *S'ajuster aux changements en cours*

Entre ce qui prend fin et ce qui veut naître, il y a certains aspects de notre vie qui sont soit en suspens parce qu'on n'a pas encore exploré une nouvelle réponse, soit incomplets parce qu'on n'est pas encore prêt à l'aborder et le restructurer. Voici ceux que l'on rencontre le plus souvent :

**Tu as des micro-deuils à compléter :** Une partie de toi est bloquée dans le passé, la phase d'acceptation étant encore à faire pour passer à une autre étape;

**Ta définition identitaire est à ajuster :** Tu sais que tu es déjà différent.e à l'intérieur mais ça ne se traduit pas encore dans tes communications, tes actions et ta vie en général;

**Tes choix ont besoin d'être plus alignés et conscients :** Ta hiérarchie de valeurs est en restructuration et cherche à mieux prioriser tes besoins et tes désirs actuels ce qui implique des changements;

**Tu dois apprendre à mieux t'honorer et te respecter :** Ton bien-être devient ta priorité et doit être perçu comme un rituel de connexion plutôt qu'un choix égoïste ou un refus de l'autre;

**Tu dois être prêt.e à oser l'inconnu :** Tu es en transition ce qui implique une période d'exploration empreinte de nouveautés, d'essais, d'inconforts et de curiosité qui nécessitent souplesse, patience et douceur.



## Trouver l'équilibre entre « aller vers » et « éviter de » ?

On est souvent déchiré dans les périodes de transition parce qu'une partie de nous veut s'éloigner de ce qui ne fonctionne plus et une autre partie de nous cherche désespérément à manifester quelque chose de nouveau. Savoir lequel des deux nous motivent, tout au long de la transition, permet de reconnaître quelle tendance on a tendance à emprunter de manière inconsciente. Et toi ? Laquelle des tendances résonnent pour toi en ce moment ?



*Est-ce que tu cherches  
à « aller vers » ceci ?*

*Est-ce que tu cherches  
à « éviter de » faire ceci ?*

Trouver un nouvel équilibre, nouvelle orientation;

Te repositionner dans tes rôles de vie et tes relations;

Créer un écosystème de vie plus cohérent avec tes valeurs;

Investir dans tes propres projets et suivre ce qui t'appelle;

etc.

Retomber dans les patterns du passé et répéter les mêmes erreurs;

Investir ton énergie dans des projets qui ne te nourrissent pas ou plus;

Prendre soin des autres et de leurs projets au détriment des tiens;

Répondre aux attentes sociales qui limitent ton potentiel;

etc.

# Les 4 Phases D'UN SWITCH DE VIE

## *Soutiller pour vivre sa transition*

Comprendre les 4 phases d'une transition permet de devenir un acteur conscient et engagé de son processus transformationnel. Chacune offre une différente posture qui permet de se visiter, de mieux se connaître et de pouvoir communiquer avec les autres qui nous sommes en train de devenir et le momentum de vie que nous désirons créer. S'engager dans ce processus de manière honnête et avec l'esprit ouvert permet de découvrir des réponses insoupçonnées qui peuvent surprendre et qui peuvent faire toute la différence.



À noter, chaque phase influence et nourrit les autres phases. Ce n'est pas un escalier d'étapes à suivre mais bien des éléments complémentaires qui peuvent s'entremêlés dans le processus, créant un paysage transformationnel plutôt qu'une procédure formelle et rigide. La souplesse et la curiosité sont de mise.

Les pages suivantes présentent chacune de ces phases pour mieux les reconnaître et les mettre en application pour créer son momentum de transition.

# 1<sup>ère</sup> Phase : OBSERVER AVEC NEUTRALITÉ

## *Posture indispensable de transition*

### **Le rôle de l'observateur neutre (l'archétype du sage) :**

Posture de retrait que l'on explore pour ne pas être envahi et pour apprécier la situation sans jugement, ni attente

- ☞ réduit les biais, les peurs et les émotions que l'on peut avoir par rapport à la situation;
- ☞ rend apparent les constats que l'égo évite, nie ou ne veut pas prendre en considération dans l'analyse de la situation;
- ☞ offre de nouvelles perspectives qui permet d'ouvrir les possibilités pour accueillir ce qui est (de soi, des autres et de l'environnement) ;
- ☞ permet un recul de l'histoire (ou de la cassette) qu'on a créée et que l'on croit vraie.



### **Suggestions d'application**

- T'observer comme si tu étais une caméra de surveillance (neutre) qui suit tes mouvements et tes réactions;
- Mettre par écrit tes observations par rapport à une situation ou un comportement que tu désires changer (description sans émotion, ni jugement);
- Noter les éléments positifs et négatifs (ce que j'aime et ce que j'aime moins) pour pouvoir apprécier l'ensemble de la situation.

### **Tu sais que tu as réussi à rencontrer l'observateur neutre quand ...**

- tu es capable de voir au-delà de ta réaction dans la scène;
- tu peux déceler les intentions des différentes parties et les besoins à combler;
- ton corps demeure neutre : tu peux t'observer sans réaction, ni jugement.

*T'observe et j'accueille*

## 2<sup>e</sup> Phase : ADMETTRE SA VULNÉRABILITÉ

### *Nommer les vraies affaires pour accueillir ce qui est*

#### **Le rôle de la vulnérabilité (l'archétype de l'enfant explorateur) :**

Admettre les véritables raisons qui te bloquent ou qui t'empêchent de passer à l'action ou à la prochaine étape

- ☞ permet d'être honnête par rapport à soi, ses efforts et ses comportements;
- ☞ repère les patterns qui déclenchent des réactions fortes et des conséquences limitantes;
- ☞ exprime ses limites, ses peurs et ses besoins (délimitation entre soi et l'autre);
- ☞ constate l'écart entre : où j'en suis versus ce que j'aimerais être réellement;
- ☞ reconnaît la partie de soi qui sera toujours présente et qui forme la véritable fondation de son identité (à écouter et à honorer par ses choix et actions).



#### **Suggestions d'application**

- Nommer à soi-même ses besoins et ses constats :
  - ce qui est
  - ce que je veux
  - ce que je ne veux plus;
- Partager ces constats à une autre personne (qui peut offrir une écoute neutre) et les verbaliser de vive voix, peu importe les émotions qui se présentent.

#### **Tu sais que tu es en contact avec ta vulnérabilité quand ...**

- tu réussis à nommer les constats à voix haute avec clarté et confiance (solidité);
- tu es capable de te regarder dans les yeux (dans un miroir) pendant que tu nommes ces affirmations;
- ton corps se détend en repérant : un sentiment de légèreté, un relâchement, une ouverture, une facilité à respirer plus profondément, une plus grande présence à soi, un calme qui s'installe, etc.

*Je constate et j'accepte*

# 3<sup>e</sup> Phase : AFFIRMER SON INTENTION AVEC CLARTÉ

## *Devenir conscient de ses choix et actions*

### Le rôle de l'intention (l'archétype de l'architecte) :

Offrir une direction et un sens à ses choix et ses actions

- ☞ clarifie sa posture et ce que je choisis de nourrir (relations, projets, ressources);
- ☞ facilite la réponse : le oui et/ou le non devient une réponse évidente;
- ☞ enlève l'incertitude, le doute ou l'hésitation ce qui permet des communications claires et efficaces (avec soi et les autres);
- ☞ rend les patterns antérieurs désuets et non attrayants;
- ☞ oblige une cohérence entre les messages et les besoins du cœur, de la tête et du corps – ce qui sublime les réactions de survie.



### Suggestions d'application

- Mettre des mots qui créent une image ou un objectif concret à atteindre et à réaliser (se projeter dans le futur);
- Associer une symbolique qui te permet de te guider dans le mouvement (posture, relations, réactions);
- Identifier une série de choix et d'actions associés qui permet de générer le nouveau momentum recherché.

### Tu sais que ton intention est claire et cohérente avec tes valeurs quand ...

- tu es capable d'exprimer ton intention sans sentir le besoin de te justifier ou de négocier;
- tu es conscient de ce que l'intention implique comme changement et ce dont tu as besoin pour le créer (ressources ou moyens);
- ton corps se mobilise : reprend du tonus, volonté d'avancement, ouverture pour se lancer, curiosité de l'inconnu, confiance dans son mouvement, etc.

*Je veux et j'affirme*

# 4<sup>e</sup> Phase : S'ENGAGER DANS LE CHANGEMENT

## *Sortir du neutre pour passer à l'action*

### Le rôle de l'engagement (l'archétype de l'aventurier) :

De sortir de la phase imagination / préparation pour passer à l'action concrète et garder le cap malgré les défis

- ☞ avance vers son objectif tout en s'ajustant à ce qui se présente;
- ☞ reconnaît, respecte et priorise ses besoins et ses limites;
- ☞ Accepte de suivre sa voie de transformation tout en acceptant que les autres ont leur propre cheminement (notion de ce qui m'appartient);
- ☞ installe une force intérieure et une résilience à poursuivre jusqu'au bout avec courage et détermination;
- ☞ crée un nouveau momentum qui permet de bâtir de belles fondations de vie.



### Suggestions d'application

- Choisir quelque chose qui interpelle au mouvement, nourrit l'âme, motive à surmonter les obstacles;
- Être conscient des résistances potentielles (blocages, croyances, peurs, redéfinition de ses identités) qui va t'appeler à agrandir ta zone de confort;
- Développer ses capacités en s'alliant à des ressources extérieures;
- Trouver l'équilibre entre éviter de et aller vers.

### Tu sais que ton engagement est réaliste et désiré quand ...

- tu es capable de nommer 3 actions concrètes que tu vas réaliser (réaliste, timeline, ressources) : aujourd'hui, cette semaine, ce mois-ci;
- tu peux déjà nommer et ressentir ce que tu vas être, avoir et faire de différent une fois implanté;
- ton corps le reconnaît et le ressens : sentiment de paix et de cohérence qui s'installent, plus de présence dans le ici et maintenant, une excitation et un plaisir à explorer et à s'engager dans l'action, le « Je sais » s'exprime, une confiance en soi, etc.

*Je m'autorise à être et je m'engage à faire*

# QUOI FAIRE MAINTENANT ?

## *Que mets-tu en place pour débloquer ton momentum de transition ?*

- Qu'est-ce qui te déstabilise dans ton momentum de transition ?
- Quel équilibre as-tu besoin d'installer entre « aller vers » et « éviter de » ?
- Comment accueilles-tu chacun des 4 phases dans ton quotidien ?

## *Pour être accompagné.e dans ta transition*

Renseigne-toi sur ma page web : [www.coachingstyledevie.com](http://www.coachingstyledevie.com)

- Explore mon programme et mon atelier transformationnels
- Réserve une [séance découverte de 30 minutes](#) pour explorer les options d'accompagnement ou en m'écrivant à [martine@coachingstyledevie.com](mailto:martine@coachingstyledevie.com)



*Martine Hébert*

COACH MBRAINING,  
EXPERTE EN RECONNEXION AVEC VOS  
MULTIPLES INTELLIGENCES

